

# 男の初心者料理教室だより



今後の予定

7月10日(木) 深沢区民センター  
8月 休会



6月のお料理は、  
左下より時計回りで

- ご飯
- チンジャオロース
- きんぴらごぼう
- おやつ (レジェンド今野氏提供)
- アスパラガスとトマトのサラダ
- 茄子とみょうがの味噌汁

## ■ スペイン巡礼

スペイン巡礼は、スペイン西北部のキリスト教の聖地サンティアゴ・デ・コンポステーラを目指して行う巡礼の旅です。

巡礼路は、世界遺産に登録されており、年間約50万人、日本人は年間約1500人が歩いています。

世界で巡礼路が世界遺産に登録されているのは熊野古道とスペイン巡礼路の2つだけです。

今回は、一番人気のフランス人の道(800km)を歩きました。パリか

ら約800km移動して、最初に最大の難所であるピレネー山脈を越えます。ナポレオンが通ったナポレオンロードを歩き、山並みや平原、丘陵が広がる牧歌的な風景が約27km続きました。途中、フランスから

家畜もたくさん出迎えてくれました。馬があそこで出産してるよと前を歩く女性が教えてくれました。馬や牛、そして、羊飼いの人が犬を使って羊飼いを追ってました。

スペインの牧歌的な風景が続く道を一日約20km歩きます。田舎

の小さな町のパルで軽食を取り、午後2時頃には巡礼者専用の宿に到着します。それから洗濯、昼寝、食事です。

4日目大きな街パンプローナに到着しました。五嶋みどりさんのコンサートがあることが分かり、チケットを買い演奏を聴くことができました。

今回は、父親の葬儀のため途中で帰国しましたが、また、6月末からスペインへ行って、残りの114kmを歩く予定です。(河野順一)



☆ご投稿を歓迎します。趣味・ご当地料理の紹介など何でも結構です。是非お寄せ下さい。